

厚別温水プール 令和7年度 成人・小学生フィットネス教室 タイムスケジュール

令和7年度【更新日:2025.2.1】

月		火		水		木		金			
	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	
10:00											
		背骨コンディショニングA (対象:高校生以上) 10:00~11:00 宮森 洋子 定員10名								朝ヨガ (対象:高校生以上) 10:00~11:00 遠 浩美 定員10名	
		プールエクササイズ (対象:高校生以上) 11:00~12:00 河越 冴華 ★★★★ 定員25名						ひざ・こし・かた機能向上 水中運動(対象:高校生以上) 11:00~12:00 伊藤 郁子 ★ 定員30名	水中運動(金)A (対象:高校生以上) 10:00~11:00 伊藤 郁子 ★★ 定員30名		
背骨コンディショニングB (対象:高校生以上) 11:15~12:15 宮森 洋子 定員10名											
		水中運動(火)A (対象:高校生以上) 12:05~13:05 伊藤 郁子 ★★ 定員30名						アクアビクス(月木) (対象:高校生以上) 13:00~14:00 野口 倫子 ★★★★★ 定員25名	水中運動(水) (対象:高校生以上) 13:00~14:00 馬場 聡美 ★★ 定員30名	アクアビクス(月木) (対象:高校生以上) 13:00~14:00 長谷川 麻利子 ★★★★★ 定員25名	水中運動(金)B (対象:高校生以上) 11:05~12:05 伊藤 郁子 ★★ 定員30名
		水中運動(火)B (対象:高校生以上) 13:10~14:10 伊藤 郁子 ★★ 定員30名									アクアビクス(水) (対象:高校生以上) 14:10~15:10 馬場 聡美 ★★★★★ 定員25名
16:30		リズムジャンプ (対象:小学生) 16:30~17:30 早坂 雄一 定員10名									
18:30											
19:00		リズム&トレーニング (対象:高校生以上) 18:50~19:50 早坂 雄一 定員10名							腰痛改善水中運動 (対象:高校生以上) 19:00~20:00 宮森 洋子 ★★★ 定員30名		

多目的室フィットネス(水には入りません)

コース名	教室紹介
背骨コンディショニング (対象：高校生以上)	運動を通して、腰痛、関節痛、片頭痛などを改善していくプログラムです。
朝ヨガ (対象：高校生以上)	呼吸を深め、心身のバランスを整え、一日をイキイキと過ごしましょう。
【NEW!!】 リズム&トレーニング (対象：高校生以上)	音楽に合わせて有酸素でウォーミングアップ。体幹を中心に全身トレーニングを行います。
【NEW!!】 リズムジャンプ (対象：小学生)	音楽に合わせて様々なジャンプをすることで、運動能力を高めます。脳の状態を良くすることで勉強に集中できたり、怪我をしにくくする効果が期待できます。

水中フィットネス

コース名	教室紹介
アクアビクス (対象・高校生以上)	水中で軽快なリズムに合わせて行う運動不足解消、脂肪燃焼を目指すエクササイズです。
プールエクササイズ (対象・高校生以上)	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
腰痛改善水中運動 (対象・高校生以上)	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度～中度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
水中運動 (対象・高校生以上)	音楽に合わせて水中歩行、ストレッチ、また軽度のアクアビクスを行い心肺機能を高めます。
ひざ・こし・かた 機能向上水中運動 (対象・高校生以上)	浮力の動きと水の抵抗を活かした水中運動で、一生自分の脚で歩くための身体づくりを目指します。



お申込方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内（水中フィットネス）		
開講期間 (回数:約38～68回)	申込期間	
通年	3/11(火)～3/20(木・祝) (以降は自動継続制となり、受講をキャンセルされる場合は別途手続きが必要です。)	
申込期間のご案内（多目的室フィットネス）		
期	開講期間 (回数:約6～15回)	申込期間 (期ごとに申込みが必要です。)
第1期	4/7（月）～ 7/25（金）	3/11（火）～ 3/20（木・祝）
第2期	8/29（金）～ 11/28（金）	7/1（火）～ 7/14（月）
第3期	12/1（月）～ 3/16（月）	11/1（土）～ 11/14（金）

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。



◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので
空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます！
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の
雰囲気や運動量などを実感してみてください！
詳しくは施設までお問い合わせください。



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録
お待ちしております

□「★」は運動強度を表しております。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある
教室で、1教室・各期・1回までとなります。